

YOGALEHRER-AUSBILDUNG

Dezember 2018 – Juli 2019

**im YOGO-das Yogastudio
Grieskirchen**



mit

Helga Schörgendorfer

&

Soa Fersch





***„Gib jedem Tag die Chance
der schönste deines Lebens zu werden“***

HELGA SCHÖRGENDORFER UND SOA FERSCH

YOGA-AUSBILDUNG

„Nur wer sich bewegt, der kann etwas bewegen“

**YOGO-YOGA DEINE AUSBILDUNG
für Gesundheit, Wissen,
Motivation, Unterrichtsdidaktik
und Persönlichkeitstraining**

Schön, dass du dich für die Yogalehrer Ausbildung im YOGO Yogastudio interessierst oder dich auch bereits dazu entschieden hast.

WAS IST EIGENTLICH YOGA

Es umfasst nicht nur Körperübungen, Yoga ist vor allem eine ganzheitliche Lebensphilosophie und liegt (für mich) keiner speziellen Religion zugrunde.

Niemand erwartet, dass man wegen Yoga von heute auf morgen das Leben vollkommen umkrempelt. Im Gegenteil. Yoga dient dazu, herauszufinden, wer man wirklich ist. Man weiß das nicht nach dem ersten Übungsprogramm und auch das Leben an sich wird nach den ersten Asanas noch das Gleiche sein. Veränderungen vollziehen sich in kleinen Schritten, sie dauern manchmal lange.

Damit meint man nicht nur die körperlichen Veränderungen, sondern die eigentliche Einstellung zu unserem Leben auf diesem Planeten. Yoga ist keineswegs eine kurzfristige Angelegenheit. Es wird für viele zum Lebensweg...und genauso lange wie unser Leben dauert, sollen wir uns damit Zeit lassen.

Yoga bedeutet Vereinigung – Damit kann die Verschmelzung verschiedener Elemente gemeint sein. Wie etwa Sonne und Mond / Yin und Yang / Tag und Nacht / Männlich und Weiblich / Heiß und Kalt / Alt und Jung,....

Die ersten Yogaübungen wurden in Indien aufgezeichnet und sind seit 4000 bis 5000 Jahre bekannt.

Yoga ist nicht nur eine Abfolge von Körperübungen. Es ist eine umfassende Lehre von Körper und Geist, um die innere Erleuchtung, Zufriedenheit zu finden.

Wir widmen uns hauptsächlich dem Hatha Yoga – darunter versteht man das körperliche Yoga. Hatha Yoga beschäftigt sich intensiv mit dem Fließen und Vermehren unserer Lebensenergie und steht auch eng verbunden mit der indischen Heilkunst Ayurveda, aber auch mit anderen östlichen Bewegungsformen, wie etwa Qigong, Tai Chi, Martial Art, etc..



Die klassischen Asanas (Körperübungen) sind so konzipiert, dass sie jeweils bestimmte Aspekte des Körpers ansprechen:

Des Körpers z.B.: die Verdauung, die Gelenks- u. Muskelaktivität

Der Seele z.B.: die Verinnerlichung, Wahrnehmung

Des Geistes z.B.: die Achtsamkeit

Man spürt besser in das normale Bewegungs- und Haltungsmuster hinein und gewinnt Klarheit über das, was man kann und noch nicht kann.

Man beginnt, Strukturen der körperlich,-seelisch- und geistigen Verhaltensweisen zu erkennen.

- Wichtig sind die Weitergaben des Lehrers für anatomische Grundlagen - die ein korrektes, körpergerechtes und selbstständiges Üben ermöglichen.
- Wichtig ist auch das Erläutern, des geistig-philosophischen Hintergrundes, wodurch das Üben Sinn und Tiefe bekommt.

Ziel der Yogalehrerausbildung

Nach der Ausbildung hast du ein umfassendes Grundwissen, um Teilnehmer für das Thema Yoga zu begeistern, in deiner Individualität und in deinem persönlichen Yogastil die Stunden zu praktizieren und anzubieten. Anatomisch korrekte Ausrichtungen sind Grundvoraussetzung und werden auch ein Schwerpunkt in der Ausbildung sein.



HELGA SCHÖRGENDORFER UND SOA FERSCH

YOGA-AUSBILDUNG

„Ein Lehrer ist dann wirklich erfolgreich, wenn ihn die Schüler übertreffen“

LEHRINHALTE

TERMINE

KURSGEBÜHR

Lehrinhalte

- Grundprinzipien des Yoga
- Alte Tradition & Moderne
- Philosophie
- Vertieftes Erlernen der Asanas(Übungen)
- Anatomisch korrektes Ausrichten
 - Physiologische Grundlagen und funktionelle Anatomie des Bewegungsapparates
- Meditation & Entspannungstechniken
- Atemübungen & Atemtechniken
- Musiklehre & Unterrichtsgestaltung
- Assistenz bei laufenden Unterrichtseinheiten
- Einblicke in Ayurveda
- Unterrichtsabläufe gestalten



Termine: 27. Oktober 14:00 – 17:30
14. - 16. Dezember
25. - 27. Jänner
15. - 17. Februar
22. - 24. März
26. - 28. April
17. - 19. Mai
28. - 30. Juni
17. - 21. Juli
03. - 04. August Prüfungswochenende

„Über Praxis, Hausübungen, extra Lernstunden werden extra Aufwandslisten geführt“- diese sind gesondert neben den 200 Unterrichtseinheiten zu absolvieren.

Kursgebühr: € 3.000, inkl. 20 % UST inkl. 200 Unterrichtseinheiten inkl. ausführliche Unterlagen, Prüfungsgebühr und Zertifikat

Unterrichtszeiten und Ort:

Der Unterricht erfolgt im **YOGO Yogastudio Grieskirchen** in einer Kleingruppe von bis zu 10 Personen. Jeder Unterrichtstag umfasst praktischen Unterricht der Lehrer, das Ausarbeiten der Übungen, eigene Praxis im Einzel- u. Gruppenunterricht. Die Anwesenheitspflicht beträgt 80 % - darüber werden Anwesenheitslisten geführt.

*FR 14-20 Uhr / SA 9-18 Uhr / SO 10-18 Uhr – gültig von 14.12.2018 – 30.6.2019

*Intensivwoche 17.-21. Juli 2019 variable Stundenaufteilung

*SA 3. August 10-18 Uhr / SO 4. August 9-15 Uhr

Voraussetzungen: mind. eine einjährige Yogapraxis

Prüfung: Theoretische Prüfung und anschließend der praktische Teil, wo du deine erlernte Unterrichtspraxis in entspanntem Rahmen vor Teilnehmern und einem Prüfungskomitee – bestehend aus Helga Schörgendorfer und Soa Fersch - vorführst.

Bei positivem Abschluss erhältst du ein Zertifikat !

HELGA SCHÖRGENDORFER UND SOA FERSCH

YOGA-AUSBILDUNG

*„Attachment is not that you own nothing-
attachment is, that nothing owns you“*

DAS WÜNSCHEN WIR
EUCH

Das wünschen wir für euch.....

- Finde dabei den eigenen Unterrichtsstil
- Erworbenes Wissen in die Praxis umsetzen zu können
- Freundschaft und Austausch zu pflegen
- Ein Miteinander entstehen zu lassen
- Unterrichtspraxis zu sammeln
- Freude am Unterrichten zu haben
- Yoga als Lebensphilosophie zu sehen □ Weiterentwicklung deiner Persönlichkeit

Wir freuen uns auf dich !!!

Helga Schörgendorfer

Oberer Stadtplatz 7, 4710 Grieskirchen
Tel: +43 664 170 189 5 www.yogo.at
helga@yogo.at



Soa Fersch

D-80993 München Tel: +49173 8695 251
www.soayoga.com info@soayoga.com

